〈自分らしさ〉って何だろう？ 自分と向き合う心理学 (2)

社会学者クーリーは、自己というのは社会的なかかわりによって支えられており、それは他者の目に映ったものだから、①「鏡映自己」と呼ぶことができるという。

自分の顔を直接自分で見ることはできない。鏡に映すことで初めて見ることができる。鏡がなければ、自分がどんな顔をしているのかを知ることはできない。

それと同じで、他者の目という鏡に映し出されない限り、僕たちは自分の人柄や能力といった内面的な特徴を知ることができない。他者の反応によって、自分の人柄や能力がどのように評価されているかがわかり、自分の態度や発言が適切だったかどうかを知ることができる。

鏡映自己という言い方には、そんな意味が込められている。僕たちの自己は、他者の目を鏡として映し出されたものだというわけだ。

自分を知るヒントとなる他者との比較の結果も、他者の目という鏡に映し出されていることが少なくない。その意味では、僕たちの自己が他者の目に映し出されたものだというのは正しいと言ってよいだろう。

さらにクーリーは、他者の目に自分がどのように映っているかを知ることによって、誇りとか屈辱のような感情が生じるという。これは、だれもが日常的に経験していることだ。

人から好意的に見られていることがわかれば、とても嬉しいし、自信にもなる。能力や人柄を高く評価してくれていると知れば、誇らしい気持ちになる。反対に、否定的に見られていることがわかると、ガッカリして気持ちが落ち込み、自信がなくなる。

僕たちが、ともすると気の合う仲間同士でまとまりがちなのも、周囲の人の目に映る自分の姿が肯定的なほど嬉しいし、力が湧いてくるからだ。②自分の姿を輝かせてくれる鏡がほしい。それは、だれもが密かに望んでいることのはずだ。

ただし、嬉しいとか、落ち込むとか、感情的に反応するだけでなく、どこが評価されたんだろう、どんな点がダメなんだろうと③認知的に反応できる人は、たとえ否定的評価を受けていることがわかっても、今後の改善に活かすことができる。ここでいう認知的反応とは、感情的に反応するのではなく、頭で反応すること、論理的に反応することを指す。

その意味では、自分を輝かせてくれる鏡としての他者だけでなく、④ときにみすぼらしい自分やイヤな自分を映し出してくれる辛口の他者、価値観や性格の異なる他者とのつきあいも大切だ。そういう他者との出会いが、自分に対する気づきを与えてくれ、自分の成長のきっかけになることもある。

（榎本博明『〈自分らしさ〉って何だろう？ 自分と向き合う心理学』筑摩書房 第2章による）

確認テスト　本文を読んで、問いに答えなさい。

(1) ――線①「鏡映自己」にはどのような意味が込められているか。適当なものを選びなさい。

ア　自分の顔は鏡に映すことで初めて見えるように、自分の内面的な特徴は他者の目に映し出されるものだということ。

イ　自分の内面は鏡に映らないように、自分の人柄や能力に対する他者の評価は当てにならないということ。

ウ　自分が鏡に映ってしまうように、自分の周囲の人は自分と価値観や性格が同じ人ばかりになりがちだということ。

〔　　〕

(2) ――線②「自分の姿を輝かせてくれる鏡」とは何を指しているか。適当なものを選びなさい。

ア　他者と比べることで得られる、自分自身に対する強い自信。

イ　自分を好意的に評価し、自信をつけさせてくれるような他者。

ウ　だれもが密かに望んでいる、湧き上がるような喜びや力。

〔　　〕

(3) ――線③「認知的に反応できる人」とあるが、次のうち、認知的な反応の例として適当なものを選びなさい。

ア　自分が否定的に評価されたときに、気持ちが落ち込み、自信をなくしてしまう。

イ　自分が否定的に評価されたときに、自分のどんな点が問題だったのかを考える。

〔　　〕

(4) ――線④「ときにみすぼらしい……つきあいも大切だ」とあるが、なぜこのように言えるのか。本文の内容に合うものを選びなさい。

ア　自分に対する否定的な評価があったとしても、それは価値観や性格の違い(ちが)が原因に過ぎないものだから。

イ　自分を本当に理解してくれているのは、自分の否定的な面を指(し)摘(てき)してくれる辛口の他者だけであるから。

ウ　自分の否定的な面や他者との違いを理解し、その後の改善に活かすことができれば、自身の成長につながるから。

〔　　〕